# 南海理工第7周食谱

引言

南海理工始终将学生的健康成长放在首位，通过精心设计的营养食谱，为同学们提供均衡、健康的饮食。以下是第7周的营养食谱概览，让同学们的每一餐，吃得安全，吃得营养，吃得健康！

星期一（3月31日）

早餐

皮蛋瘦肉粥、面包、蛋糕、叉烧包、荷花卷、韭菜鸡蛋炒面、蒸鸡蛋

午餐

茨仔炆牛肉、干蒸、杏鲍菇炒鸡、卤水鸭翅根、芽菜蛋炒面、芽菜

晚餐

青瓜肉片、咖喱鱼蛋、冬瓜焖鸭、盐焗鸡亦、椰菜、冬瓜汤

星期二（4月1日）

早餐

纯牛奶、面包、蛋糕、生肉包、马拉糕、椰菜蛋炒粉、蒸鸡蛋

午餐

莴笋炒肉片、云耳蒸鸡、上肉炆豆腐干、咖喱鸡腿、红萝卜蛋炒米粉、油麦菜

晚餐

番茄炒蛋、玉米肉饼、红萝卜炆花肉、冬菇炆鸭、绍菜、紫菜汤

星期三（4月2日）

早餐

红萝卜排骨粥、面包、蛋糕、红糖馒头、糯米鸡、酸辣粉、蒸鸡蛋

午餐

茨仔炆鸭、豆腐卜、豆角粒炒蛋、酱油鸡翅根、红萝卜蛋炒面、油麦菜、水果

晚餐

节瓜炒肉片、黄豆花生焖猪脚、菜花焖鸡、瘦肉蒸水蛋、大白菜、玉米羹

星期四（4月3日）

早餐

花生眉豆大骨粥、面包、蛋糕、生肉包、豆沙包、洋葱红萝卜炒面、蒸鸡蛋

午餐

茄子肉末、盐焗鸡腿、沙葛焖鸭、咖喱鱼蛋、南瓜

如因实际情况修改，以饭堂当天公示的菜谱为准